

Psychothérapie de Groupe

pour les Patients en
Epuisement professionnel

Présentation à l'attention
des **Professionnels de santé**



Proposés par :

FLORENCE CUGNO
Psychologue clinicienne

L'épuisement professionnel constitue une problématique récurrente ces dernières années au sein de nos cabinets. Pouvant amener à un état dépressif, l'épuisement professionnel ou burn out constitue un syndrome affectant profondément la santé physique et mentale des personnes.

Psychothérapie de Groupe pour les patients atteints d'un syndrome d'épuisement professionnel

Objectifs

- Aider le/la patient(e) à comprendre son fonctionnement et à identifier les comportements et habitudes qui ont pu amener à la souffrance au travail et/ou au burn out
- Enseigner comment les modifier et comment développer un fonctionnement adéquat face au burn out, en utilisant des techniques (re)connues scientifiquement
- Accompagner la personne dans son rapport au système, à elle-même et à l'autre: confiance en soi, équilibre des domaines de vie, pensées automatiques négatives sur soi ou les autres
- Sortir de ce mal-être et retrouver sa capacité à agir et sa sérénité

Descriptions des ateliers

> Ateliers collectifs de 6 à 8 personnes, animés par une psychologue clinicienne
5 sessions de 3h + exercices entre les séances
1 atelier hebdomadaire

290 euros pour 15h de psychothérapie de groupe

Deux groupes:

- Niveau 1: patients présentant des signes de mal être chronique au travail laissant présager une potentielle décompensation liée à un épuisement professionnel
- Niveau 2: patients ayant été arrêté pour épuisement professionnel et sur le point de reprendre le travail - Préparation à la reprise

Critères de l'atelier :

- > *Inclusion*: Patients en arrêt de travail et/ou diagnostic de troubles anxio-dépressifs en lien avec le travail » et/ou état d'épuisement
- > *Exclusion*: Etat dépressif majeur en phase aigue

**Renseignements,
inscriptions
06 41 97 15 74**

Prochaines Séances:

- 4 mars
- 11 mars
- 18 mars
- 25 mars
- 1er avril

